

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشکده پرستاری و مامایی قزوین

تغذیه در یائسگی

فاطمه جمالی دانشجوی کارشناسی ارشد مامایی
استاد: دکتر محمدی

هرم غذایی سالمندان



در هر گروه از جدول زیر، مقدار تعیین شده برای هر یک از مواد غذایی معادل یک سهم می باشد.
راهنمای سهم های غذایی

					گروه متفرقه : شدها و چربی ها
۲ عدد تخم مرغ	۱ لیوان حبوبات پخته	$\frac{1}{4}$ لیوان انواع مغزها	$\frac{1}{4}$ لیوان بزرگ مرغ	۶۰ گرم گوشت قرمز، ماهی	گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها :
$\frac{1}{4}$ لیوان ماست چکیده	۴۵ گرم (یک قوطی کنسرو) پنیر	۲ لیوان دوغ	۱ لیوان ماست	۱ لیوان شیر	گروه شیر و لبنیات :
۳ عدد خرما خشک	$\frac{1}{4}$ لیوان آب میوه مخلوط	۳۰۰ گرم طالبی، هندوانه، خربزه	۳ عدد زرد آلو	۱ عدد کوچک میوه فصل (۱۲۰ گرم)	گروه میوه ها :
۱ عدد کوبه فرنگی بزرگ	۱ عدد سیب زمینی متوسط	۱ عدد هویج بزرگ	$\frac{1}{4}$ لیوان سبزی پخته	۱ لیوان سبزی خام	گروه سبزیها :
۱ برش ۱۰-۱۰۰ نان بربری، نان سنگک، نان تافتون، نان پادک (۳۰۰ گرم)	۴ برش ۱۰-۱۰۰ (۳۰ گرم) نان لواش	۱ لیوان غلات پخته (ذرت)	$\frac{1}{4}$ لیوان ماکارونی پخته	$\frac{1}{4}$ لیوان برنج پخته	گروه نان و غلات :

راهنمای هرم غذایی برای سالمندان سالم طراحی گردیده است. در صورت داشتن هر نوع بیماری یا پزشکی یا کارشناس تغذیه مشاوره نماید.

گروههای اصلی غذایی



- ۱- گروه شیر و لبنیات: نقش این مواد در رشد و استحکام دندانها و استخوانها و سلامت پوست است. حداقل ۲-۳ سهم در روز باید استفاده شود.

- این گروه شامل شیر، ماست، پنیر، کشک و بستنی است. هر سهم معادل:

- یک لیوان شیر کم چرب، یک لیوان ماست کم چرب، پنیر یک و نیم قوطی کبریت معادل (۴۵-۶۰ گرم)، یک چهارم لیوان کشک، یک و نیم لیوان بستنی و ۲ لیوان دوغ کم نمک معادل یک سهم است.



۲- گروه گوشت، تخم مرغ حبوبات و مغزها



- هر سهم معادل :
- ۲ قطعه گوشت خورشتی
- دو عدد تخم مرغ
- یک دوم لیوان حبوبات پخته
- قسمت پایین ران مرغ
- یک سوم لیوان مغزها
- ۲-۳ واحد روزانه توصیه می شود.

۳- گروه نان و غلات

- هر سهم معادل :

- یک کف دست سنگک، تافتون، بربری

- نصف لیوان برنج پخته

- یک لیوان از انواع غلات پخته

- نصف لیوان ماکارونی



- در طول روز ۶-۱۱ سهم توصیه می شود.

- میزان مورد نیاز این گروه بستگی به: میزان

فعالیت روزانه و وزن شما دارد.

آب



- با توجه به تغییرات و عوامل متعدد دوره سالمندی احتمال کمبود مایعات بدن افزایش می یابد.
- دریافت روزانه ۶-۸ لیوان مایعات ترجیحا آب ساده ضروری است. چای کم رنگ ، شیر، آب میوه ، شربت‌های کم شیرین هم می توانند کمبود آب بدن را جبران نمایند ولی قهوه و الکل به علت ادرار آور بودن این اثر را ندارند.

مهمترین نیاز های تغذیه ای در سنین یائسگی ۶۰-۷۵ سال

- کلسیم
- ویتامین D
- میوه و سبزی
- اسید چرب امگا ۳
- فیتو استروژن ها

عوامل موثر بر توده استخوان

- جنس
- نژاد
- توارث
- عوامل غذایی
- فعالیت جسمی
- وزن بدن یا نمایه توده بدن

مواد مغذی موثر بر استفخوان

کلسیم

ویتامین D

فسفات

منیزیم

ویتامین C ، A،K

فلوراید

منگنز

آهن

روی

کلسیم

- افزایش دریافت فیبر غذایی ممکن است سبب کاهش جذب کلسیم شود
- دریافت سدیم زیاد سبب افزایش دفع ادراری کلسیم
- دریافت زیاد کافئین سبب افزایش دفع ادراری کلسیم
- دریافت الکل سبب اتلاف توده استخوانی

عوامل افزایش دهنده جذب کلسیم

- نیاز بیشتر
- دریافت کلسیم با فاصله
- فعالیت بدنی
- ویتامین D
- محیط اسیدی معده
- استروژن
- لاکتوز

عوامل کاهش دهنده جذب کلسیم

- برداشت ایلئوم
- اسیدازالیک
- اسیدهای چرب آزاد
- دریافت کم ویتامین D یا مواجهه ناکافی با نور آفتاب
- اسیدفیتیک
- فیبرزیاد
- تانن چای
- سالمندی
- دریافت فسفات خیلی زیاد

منابع کلسیم

- شیر، ماست، پنیر، کشک، دوغ و بستنی
- ماهی های با استخوان (ساردین و کلیکا)
- کلم قمری و بروکلی

منابع ویتامین D

- روغن کبد ماهی (غنی ترین) - ماهیهای چرب
- درمقادیر کم در کره، خامه، زرده تخم مرغ و جگر

مقدار توصیه شده کلسیم و ویتامین D

mg/d

۱۰۰۰

۱۲۰۰

• کلسیم

زنان و مردان ۱۹-۵۰ سال

بیش از ۵۰ سال

• ویتامین D

زنان و مردان

ug/d

۵

۱۰

۱۵

تا ۵۰ سال

۵۱-۷۰ سال

> ۷۰ سال

معادل های حدود ۳۰۰ میلی گرم کلسیم

شیر

ماست

یک لیوان (۲۴۰ cc)

یک لیوان

دوغ

بستنی

سه لیوان

یک و یک چهارم لیوان

کشک مایع

خامه

۵ قاشق غذاخوری

۲۰ قاشق غذاخوری

ادامه

پنیر معمولی

۱,۵ قوطی کبریت

پنیر خامه ای

۱۲ قوطی کبریت

پنیر پیتزا

۳ قوطی کبریت

محتوای ویتامین D غذاها

ug/vitD

۱۰,۵

ماهی آزاد ۹۰ گرم

۶.۳

ساردین ۹۰ گرم

۱,۱

جگر مرغ پخته ۹۰ گرم

۰.۴

جگر گاو پخته ۹۰ گرم

۰.۶

زرده تخم مرغ یک عدد

اسید چرب امگا۳

- ۲۰٪ چربی بافت مغز انسان از این نوع چربی است.
- روی متابولیسم چربی و کلسترول موثر بوده و اثر حفاظتی روی استخوان و عضله دارد.
- کمبود این اسید چرب فرد را در معرض ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی، دیابت، آرتریت، افسردگی، اختلالات روانی، آلزایمر، کاهش عملکرد ایمنی، پوکی استخوان و انواع سرطان قرار می دهد

ادامه

- منابع غنی امگا۳ عبارتند از ماهی های چرب مثل ساردین قزل آلا، تن، سالمون، خال مخالی و روغن کلزا، کتان و شاهدانه
- ۱ تا ۲ درصد انرژی دریافتی روزانه باید از اسید چرب امگا۳ باشد (۳ تا ۵ گرم)
- مکمل امگا۳ به میزان ۲ تا ۳ گرم همراه با ۴۰۰ واحد ویتامین E توصیه می شود.

میوه و سبزی

- میوه و سبزی برای تامین انواع ویتامینها، آنتی اکسیدانها، املاح و فیبر مورد نیاز است.
- سبزیها و میوه ها باعث کاهش LDL ، کاهش ایجاد لخته در خون، بهبود اکسیژن رسانی به قلب، کاهش خطر سرطان، افزایش مقاومت در مقابل عفونت و کاهش عوارض یائسگی می شود.

ادامه

- ویتامین C، بتا کاروتن و ویتامین E مهمترین آنتی اکسیدان ها هستند که در میوه و سبزی وجود دارند.
- احتمال بروز حمله قلبی در افراد که ۳۵ واحد میوه و سبزی در هفته مصرف کرده اند ۱۵٪ کمتر است.
- احتمال انواع سکته مغزی در افرادی که ۳۰ واحد میوه و سبزی مصرف کرده اند ۳۰٪ کمتر است

توصیه در خصوص مصرف میوه و سبزیجات

- مصرف مخلوط میوها و سبزیها توصیه می شود.
- قبل از مصرف سبزی و میوه آنها را خوب بشوئید و ضد عفونی کنید
- برای پختن سبزی از آب کم استفاده کنید آب حاصل از پختن سبزی ها را در غذا استفاده کنید
- هنگام پختن سبزی در ظرف را ببندید
- بهتر است سبزیها را به صورت خام مصرف کنید چون ویتامینهای آن بهتر حفظ می شود
- به جای آب میوه بهتر است از میوه استفاده کنید

فیتو استروژن ها

- استروژن‌ها گیاهی شامل ایزو فلاونوئید ها ، لیگنان‌ها، کومستان ها .
- فواید سویا: کاهش کلسترول بد خون، کاهش بیماری های قلبی و عروقی، پیشگیری از پوکی استخوان و کاهش گرفتگی بعد از یائسگی.
- زنان مبتلا به سرطان سینه نباید سویا به مقدار زیاد مصرف نمایند.
- مصرف مکمل های فیتو استروژن مانند عصاره سویا توصیه نمی شود.
- مکمل های سویا مانند یک داروی کاملا آزمایش نشده بوده با آن باید محتاطانه برخورد کرد.

توصیه های کلی تغذیه ای به زنان در سن یائسگی

- کنترل وزن
- استفاده از چهار گروه اصلی ماده غذایی در رژیم غذایی روزانه
- کاهش مصرف چربی های اشباع شده و غذا های سرخ شده
- افزایش مصرف سبزیجات و میوه جات
- افزایش مصرف ماهی و فرآورده های دریایی
- مصرف حبوبات بخصوص سویا
- افزایش مصرف غلات سبوس دار
- قرار گرفتن روزانه در معرض نور خورشید به مدت ۱۵ دقیقه .
- سه بار ورزش در هفته و هر بار به مدت ۴۵ دقیقه
- صرف غذا در ساعت معین

با تشکر خسته نباشید

